

# **10 SUGESTÕES**

## **PARA UM**

### **ESTILO DE VIDA MAIS SIMPLES**

#### **1. DESFRUTA DA TUA CASA**

Faz com que te sintas bem em tua casa. Que ela seja e pareça simples. Não a enchas de adornos desnecessários.

Evita que o televisor ocupe o lugar da lareira ou chaminé: coloca-o num local menos visível ou dentro de um armário.

Decora e repara as coisas com as tuas mãos.

Poupa energia, instala vidros duplos, procura alternativas à instalação de ar condicionado.

Redescobre o ritual das refeições em família e sem televisão.

Não sejas escravo do telefone e liga o atendedor de chamadas.

Convida os teus amigos para a tua casa em vez de os leares ao restaurante.

Confecciona tu as refeições em vez de encomendar uma pizza.

Acolhe outros e fá-los sentir-se bem-vindos.

Abre os armários e desprende-te de tudo o que não usaste no último ano.

Dá-o ou vende-o numa loja de segunda mão.

Aprende a dizer não.

Evita acumular coisas e costumes desnecessários.

#### **2. CORTA COM O “CENTRO COMERCIAL”**

Não voltes a sair para ir às compras por impulso ou diversão.

Nas tardes de sábado evita cair na fórmula dos 6 C’s: carro – centro comercial – compras – cinema – ceia.

Nunca faças compras a um Domingo.

Estabelece dias de “baixo consumo” ou “consumo zero” nos quais só comprarás o estritamente necessário.

Impõe a ti próprio um período de reflexão antes de fazer grandes despesas.

Compra mais nas lojas de bairro e comércio tradicional.

Inscribe-te numa cooperativa de consumo.

Pratica a troca e o uso partilhado das coisas.

Compra coisas em segunda mão, produtos sem embalagem de marca, do comércio justo e ecológicos.

Sê fiel à regra dos 3 Erres: Reduzir, Reutilizar, Reciclar.

### **3. COMPRA COM DINHEIRO**

Paga as tuas dívidas.

Sempre que possível tenta fazer pagamentos com dinheiro: gastarás menos.

Faz ajustes para viver dentro das tuas possibilidades.

Tem só um cartão de crédito.

Analisa e anota os teus gastos.

Calcula quanto poderias poupar se não comesses fora tantas vezes, se não comprasses certos produtos de marca, se usasses o telemóvel de forma mais selectiva.

Que a tua austeridade aconteça na alegria.

Concede a ti próprio um carinho ou um capricho de vez em quando.

Motiva-te com um compromisso solidário: o que te sobra é o que outra pessoa necessita para ter uma vida mais digna.

Se ficaste sem trabalho, aprende com essa experiência de insegurança económica: no futuro pode ajudar-te a viver com mais simplicidade.

### **4. PÁRA PARA CHEIRAR O PERFUME DAS FLORES**

Tira a alga do pulso – pelo menos de vez em quando – e deixa de depender tanto do relógio.

Escuta o teu relógio interior.

Oferece-te dias de retiro, de verdadeiro descanso, sem nenhum programa.

Não fiques até à última hora do dia a fazer coisas ou a ver televisão.

Pelo menos um dia por semana deita-te e levanta-te cedo.

De vez em quando vive um dia sem horas marcadas: passeia sem destino.

Surpreende alguém com uma visita, uma flor.

## **5. RECUPERA O LEME DA TUA VIDA**

Desliga o piloto automático.

Foge da rotina.

Procura ter tempo para aquilo de que gostas.

Faz algo de novo todas as semanas.

Luta para conseguir um ambiente de trabalho mais enriquecedor.

Põe um limite ao teu compromisso com o teu trabalho.

Aceita as promoções, mas só até certo ponto: calcula o impacto que vai ter na tua vida o ganhar mais esse pouco dinheiro.

Descobre a pessoa que existe nos teus colegas de trabalho.

Equilibra a tua vida de trabalho e familiar.

Não percas a oportunidade de estar com os teus filhos enquanto crescem.

Explora todas as possibilidades que tenhas de trabalho a partir de casa, sobretudo em períodos iniciais de paternidade/ maternidade.

Se for necessário, prepara um salto gradual para um trabalho menos stressante ou mais gratificante, ainda que ganhes menos dinheiro.

Se estiveres desempregado põe todo o teu empenho em encontrar um trabalho que te preencha mais que o anterior.

Há ofertas gratuitas de formação que podem ajudar-te nisso.

## **6. VIAJA PARA DENTRO**

Prolonga ao máximo a vida do teu automóvel.

Sai com tempo e caminha; todo o teu ser agradecer-te-á.

Utiliza mais os transportes públicos.

Faz com que o tempo no autocarro ou no comboio seja enriquecedor: cada dia te parecerá mais gratificante sem tempo perdido nos engarrafamentos.

Antes de viajar para o fim do mundo, contribuindo para o crescente desgaste dos recursos naturais que os aviões produzem, tenta conhecer melhor a tua cidade, a tua região, o teu país.

Viaja ao teu mundo interior reservando um tempo de qualidade dedicado à meditação: descobrirás paisagens incríveis e enriquecerás todas as dimensões da tua vida.

Escreve um diário e desfruta mais da tua existência.

Visita as pessoas que estão sós e passeia também, com respeito e admiração, pelos seus mundos pessoais. E, claro, se viajas para fora, não o faças com grupos de turistas ou agências de viagens.

Se verdadeiramente queres conhecer o mundo, descobre-o em estradas secundárias, comendo da comida local, bebendo o seu vinho, dançando a sua música e estando em contacto com a realidade.

## **7. APAGA A TELEVISÃO**

Evita cair na tentação da televisão cada vez com mais canais como forma de passar o tempo. Todos os dias estamos frente a ela uma média de três horas.

Procura alternativas que sejam mais criativas e gratificantes a esse enorme gasto de tempo.

Evita o impulso de acendê-la para matar o tempo.

Foge da ilusão de que estás informado só porque vês o telejornal.

Usa o vídeo mais sabiamente: grava os programas que te interessam para os veres depois, poupando-te ao tempo da publicidade.

Lê mais.

Passeia mais.

Escreve mais a quem amas.

Aprende novas habilidades.

Se há crianças em casa, controla tu o comando.

Vê a televisão com elas e fornece-lhes critérios para escolherem.

Dá-lhes alternativas, lê-lhes histórias, participa nas suas brincadeiras.

Troca o programa da noite pela tua música favorita.

Propõe-te ler todas as noites durante Uma hora.

Experimenta desligar a televisão durante uma semana e observa o que acontece (é uma boa ascese para a Quaresma que pode substituir o “não comer carne”).

Aplica algumas destas coisas à rádio e à música que não param de soar nos teus ouvidos.

Não saias todos os dias “ligado” à música, alheio ao que te rodeia.

Deixa o leitor de CD/MP3 em casa pelo menos uma vez por semana.

## **8. NÃO CORRAS ATRÁS DE TUDO O QUE É NOVIDADE**

As novas tecnologias devem estar ao nosso serviço e não o contrário.

Utiliza o computador como ferramenta e não como um fim em si mesmo.

Compra só os programas, periféricos e acessórios que precisas de utilizar.

Aproveita as possibilidades de comunicação que as novas tecnologias te proporcionam, para comunicar mais, conhecer melhor, mas impõe um limite ao tempo que gastas em frente do computador (tal como com a televisão) e não deixes que ele substitua uma boa conversa com um amigo ou um momento de lazer agradável com pessoas que já não vês há muito tempo.

Antes de o ligares define o que precisas de fazer.

Marca um tempo limite para a utilização e cumpre-o.

Faz o mesmo com as crianças: combina com elas o tempo que podem estar a jogar ou no *Messenger* ou na *net*.

Pára para pensar se de verdade precisas de um telemóvel e para quê.

Desliga o telemóvel durante a noite e sempre que estiveres em casa, a passear com a família ou a descansar.

## **9. LEVA UMA VIDA SÃ E PRÓXIMA DA NATUREZA**

Faz exercício regularmente, mas sem cair no culto do corpo perfeito.

Muda de hábitos de alimentação e renuncia totalmente à comida “pré-fabricada”.

Utiliza produtos menos processados, mais naturais.

Consome mais produtos frescos, verduras e legumes.

Redescobre os sabores puros do leite (do dia!), da água e do vinho.

Usa mais sabiamente o congelador para conservar a comida preparada por ti próprio.

Procura a medicina preventiva e as terapias alternativas.

Aprende alguma coisa com elas (quiromassagem, reflexoterapia, ...) fazendo um curso ou *workshop*.

Escolhe com muito cuidado o local para viveres. Uma aldeia é preferível a um condomínio em terrenos vedados. Se vives na cidade, sai todas as semanas para o campo.

Desfruta do mar e também da montanha.

Procura lugares menos congestionados para passar as férias ou goza-as em épocas alternativas ao Verão.

Oferece a ti próprio de vez em quando uma tarde num parque ou a contemplação do entardecer ou do amanhecer. Associa sempre o teu tempo livre com a natureza.

## **10. RECUPERA O SENTIDO DE COMUNIDADE**

Não caias no sedentarismo.

Compromete-te com actividades que te obriguem a sair de casa.

Procura conhecer os teus vizinhos. Participa nas reuniões de moradores e da tua paróquia.

Compromete-te com actividades cívicas ou com uma ONG.

Sê solidário, sê voluntário.

Partilha o que tens, sobretudo o que te sobra.

Caminha com outros nesta estrada de uma vida mais simples e mais plena.

In [www.paxchristiportugal.net](http://www.paxchristiportugal.net)